

## 学生等のみなさんへ

こんにちは。文部科学大臣のあべ俊子です。

自分を大切にすることが、一番大切です。

4月からの進学にあたって新しい環境や学業に不安を抱えている人  
将来に向けた進路の問題で悩んでいる人  
親子関係などの家庭内の問題に悩んでいる人  
新年度を前に、色々な不安や悩みを抱えている人もいます。

不安や悩みがあるときには、一人で抱え込まないで、家族や友達、先生、各大学、地域等に設置されている相談窓口、誰でもよいので、自分の心の内を話してみてください。

また、あなたの周囲に元気がない人がいたら、ぜひ積極的に声をかけてあげてください。あなたの声かけが、身近な人の悩みや不安を和らげることにつながります。

文部科学大臣としても、文部科学省一丸となって、みなさんの不安や悩みを受け止め、みなさんが安心できる環境づくりに向けて頑張っていきますので、みなさんもためらわずに相談してくださいね。必ず味方になってくれる人がいます。

<参考：厚生労働省や各自治体の相談窓口>

○まもろうよこころ（電話相談・SNS相談）

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



○こころもメンテしよう

～若者を支えるメンタルヘルスサイト～

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/index.html>



○全国精神保健福祉センター一覧

（全国精神保健福祉センター長会ホームページ）

<https://www.zmhwc.jp/centerlist.html>



< 参考：本学の相談窓口 >

○保健管理センター 学生相談室

電話 076-264-5255（本部），076-234-6803（南分室）（平日8:30～17:00）

メール hokekan \* kenroku.kanazawa-u.ac.jp

学域等ワンストップ窓口

< 融合系学生相談窓口 >

電話 076-208-4313（平日8：30～17：00）

メール yugo-soudan\*adm.kanazawa-u.ac.jp

< 人間社会系学生相談窓口 >

電話 076-264-5400（平日8：30～17：00）

メール n-soudan\*adm.kanazawa-u.ac.jp

< 理工系学生相談窓口 >

電話 076-234-6800（平日8：30～17：00）

メール s oudan\*se.kanazawa-u.ac.jp

< 医薬保健系学生相談窓口 >

電話 080-8695-1301（平日8：30～17：00）

○なんでも相談室 よるまっし

電話 076-264-5930（平日8：30～17：00）

メール nandemo \* adm.kanazawa-u.ac.jp

メールアドレスは\*を@に変更してください